DIETA: BASAL

MES: nov-26

COLEGIO: LA INMACULADA CONCEPCIÓN

COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2 FESTIVO.	3 Crema de verduras *(patata, calabacín, zanahoria y cebolla)* Limanda rebozada con ensalada (1,3,4,6,8,13) Mandarina y leche (7) Cal 657 Prot 33 HC 56 Gr 33	4 Judías verdes con tomate Albóndigas de cerdo con arroz (1,6,10,13) Plátano y leche (7) Cal 653 Prot 36 HC 53 Gr 33	5 Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa rellena de york con ensalada (3,13) Yogurt (7) Cal 644 Prot 35 HC 56 Gr 31	6 Sopa de estrellitas (1,3,6,9,10) Merluza al horno con patata panadera (4,13) Naranja y leche (7) Cal 559 Prot 29 HC 52 Gr 26
9 Arroz con tomate Garbanzos salteados con jamón Manzana y leche (7) Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	10 Crema de calabacín *(patata, calabacín y cebolla)* Merluza al horno en salsa de limón en cama de verduras (4) Mandarina y leche (7) Cal 609 Prot 29 HC 49 Gr 33	11 Lentejas a la campesina (1) Tortilla de atún con ensalada (3,4,13) Yogurt (7) Cal 644 Prot 35 HC 56 Gr 31	12 Coditos al pomodoro (1,3,6,7,10) Alitas de pollo al horno con patatas fritas (13) Plátano y leche (7) Cal 669 Prot 38 HC 59 Gr 31	13 Patatas guisadas con verduras Salmon al horno con verduritas (4,13) Naranja y leche (7) Cal 634 Prot 35 HC 58 Gr 29
16 Brócoli rehogado con cebollita Tortilla de patata con ensalada (3,13) Mandarina y leche (7) Cal 653 Prot 32 HC 57 Gr 33	17 Judías blancas con zanahoria y puerro Muslitos de pollo con arroz Yogurt (7) Cal 678 Prot 43 HC 60 Gr 29	18 Paella a la hortelana Limanda a la andaluza con ensalada (1,3,4,6,8,13) Naranja y leche (7) Cal 678 Prot 28 HC 75 Gr 29	19 Sopa de cocido con fideos (1,3,6,9,10) Cocido completo (1,3,6,9,10) Manzana y leche (7) Cal 699 Prot 33 HC 72 Gr 31	20 Crema de temporada *(patata, calabacín, zanahoria y cebolla)* Merluza al horno en cama de verduras (4,13) Plátano y leche (7) Cal 593 Prot 28 HC 55 Gr 29
23 Guiso de lentejas con verduras (1) Cinta de lomo a la plancha en salsa con guarnición de guisantes Plátano y leche (7) Cal 714 Prot 37 HC 56 Gr 38	24 Macarrones con tomate y queso (1,3,6,7,10) Tortilla francesa con ensalada (3,13) Manzana y leche (7) Cal 644 Prot 35 HC 56 Gr 31	25 Arroz tres delicias (2,3,13) Hamburguesa de garbanzos con salsa de tomate y guarnición de ensalada (3,7,13) Mandarina y leche (7) Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	26 Crema de zanahoria *(patata, zanahoria y cebolla)* Croquetas de jamón y empanadillas con ensalada mixta (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Naranja y leche (7) Cal 731 Prot 35 HC 60 Gr 39	27 Menestra de verduras Merluza a la naranja con patata panadera (4,13) Yogurt (7) Cal 619 Prot 29 HC 56 Gr 31
30 Crema de calabacín *(patata, calabacín y cebolla)* Limanda rebozada con ensalada (1,3,4,6,8,13) Manzana y leche (7) Cal 657 Prot 33 HC 56 Gr 33				

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuetes (6) Soja (7) Leche (8) F. cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Altramuces (13) Sulfitos (14) Moluscos

TODOS NUESTROS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE AGUA, PAN O PAN INTEGRAL (2 VECES/SEMANA). // LA PASTA Y EL ARROZ SUBRAYADOS EN COLOR GRANATE SERÁN INTEGRALES.

Informamos a nuestros clientes y usuarios que SERVICIOS HOSTELEROS MARÍN dispone de la información obligatoria sobre las sustancias que causen alergias o intolerancias de sus productos Según el REGLAMENTO (UE) No 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Dietista.
Nº colegiada: COPTESSCV-2844

SUGERENCIA CENAS.

nov-26

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2 FESTIVO.	3 Calabacin relleno de carne y gratinado	4 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas	5 Alcachofas con jamón Huevos florentina (3,7,13)	6 Sándwich vegetal con lechuga, tomate, atún, huevo y mayonesa
9 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Croquetas de jamon con patatas fritas	10 Pisto manchego Hamburguesa de pollo al citrico con patatas	11 Coliflor con pimentón Sepia a la plancha con mayonesa y guarnición de lechuga y maíz	12 Sopa de fideos Huevo a la plancha con ensalada	13 Berenjena gratinada con queso y atún
16 Arroz blanco con tomate Filete de pollo a la plancha con verduras	17 Espinacas rehogadas con zanahoria San jacobo con patatas fritas	18 Crema de puerros Tilapia en salsa de limón y perejil con guarnicion de arroz blanco	19 Judías verdes salteadas con ajo Alitas de pollo con patatas fritas	20 Panini de jamón york y queso
23 Ensalada de tomate y pepino Alitas de pollo al limón con patatas fritas	24 Acelgas al gratén Estofado de pavo en salsa de hortalizas con patatas	25 Crema de verduras Sajonia a la plancha con ensalada mixta	26 Sopa minestrone Sepia a la plancha con mayonesa y cachelos	27 Fajita de pollo y verduras
30 Coliflor ajoarriero con pimentón Empanadillas de atún al horno con ensalada mixta				

Marin servicios hosteleros

COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

